

2023. 6. 1

心理韌性

培養孩子面對失敗的勇氣

——賴正瑜諮商心理師

關於我。

陪孩子成長的過程中，也一起追尋自我成長的諮商心理師

學歷：中興大學生物科技學系
彰化師範大學 輔導與諮商研究所
加州州立大學 教育與輔導研究所

經歷：大專院校 團體諮商、心理健康講座多場
高中 團體諮商
彰化縣國中 代理專任輔導教師
新北市輔詒中心學校心理師

孩子常常一被罵就情緒崩潰跑出教室/家裡，甚至激動地吵著要死要活!

孩子跟手足玩遊戲一定要贏，輸了就生氣或耍賴，大哭大鬧。

孩子個性膽小退縮，遇到困難的事很容易放棄，犯點小錯就很焦慮緊張

現在的
孩子
怎麼跟我
小時候
差這麼多……

調查1.

您覺得什麼是「心理韌性」？

「心理韌性」是什麼?

也稱作「復原力」意即：

- > 消化挫折
- > 安撫情緒
- > 重新相信自己
- > 繼續向前 的能力！

二次世界大戰後的夏威夷

孩子們生活裡有這麼多挫折嗎?

當孩子的心理韌性低時..



我覺得我一定會出錯，
做不好會被笑/罵
焦慮緊張

所有人都看不起我，
我要保護自己!
情緒暴走



我覺得自己什麼都不行
我比別人都爛
無望憂鬱



挫折為何使孩子「難以忍受」?



「習得無助」的狗狗



無限放大的恐懼!

5 挫折 = 10 挑戰 - 5 意義

- 我能感
- 自我價值

- 難易度
- 追求完美

- 家長肯定
- 朋友認可
- 成長收穫




部份引用自陳品皓心理師著作《心理韌性》

9 挫折 = 10 挑戰 - 1 意義

- 我能感↓
- 自我價值↓

- 難易度
- 追求完美

- 家長肯定
- 朋友認可
- 成長收穫




部份引用自陳品皓心理師著作《心理韌性》

1 挫折 = 10 挑戰 - 9 意義

- 我能感↑
- 自我價值↑

- 難易度
- 追求完美

- 家長肯定
- 朋友認可
- 成長收穫




部份引用自陳品皓心理師著作《心理韌性》

什麼讓孩子跌倒後能再站起來?

人與人的連結

- ✓ 家庭互動：**安全感和界限**
- ✓ 好的人際**關係品質**
- ✓ 培養**換位思考**的能力

自己的內在

- 相信自己是**好的**
- 相信自己是**有能力的**
- 相信暫時的失敗，也能**有所收穫**



身為父母的我們 可以怎麼做？



階段一：練習同理傾聽

1. 不急著對孩子訓誡說教
2. 把握機會與孩子聊天
3. 關心，溫和而不帶批評
4. 接受孩子可能會拒絕你的關心

部份引用自陳志樞心理師《脫離而出不迷惘》

身為父母的我們 可以怎麼做？



練習活動：好好聽你說

1. 三人一組，一人稱兩分鐘的時間
2. 分享：最近與孩子互動中讓你挫折的事情？你的感受？你的疑惑和困難？
3. 傾聽的人：不能說話、眼神肢體表情姿勢

身為父母的我們 可以怎麼做？

階段二：肯定比處罰更有用

1. 觀察孩子的表現，有沒有哪天跟平常「不一樣」？
2. 描述孩子的正向改變，好奇傾聽
3. 表達肯定和欣賞：內容很重要！



部份引用自陳志樞心理師《脫離而出不迷惘》

身為父母的我們 可以怎麼做？

階段三：情緒界線

1. 保持平靜、淡漠、視線相交
2. 指出孩子對「誰」有什麼「情緒」
3. 釐清「情緒」原因和責任歸屬
4. 同理，給予有限選項



部份引用自陳志樞心理師《脫離而出不迷惘》

身為父母的我們 可以怎麼做？

階段四：合作力量大！

1. 親師合作，請導師或輔導老師協助
2. 醫療或心理諮商的資源
3. 小孩拒絕沒關係，大人主動先嘗試



部份引用自陳志樞心理師《脫離而出不迷惘》

★ 良好的親子關係，是所有教養的基石



1. 正視孩子在生活中遭遇的挫折與痛苦，相信孩子自己也想變好
2. 大人開始改變，孩子就會有所不同
3. 這是長期抗戰！適時放下心中的焦慮練習雙方都舒服的互動氛圍

